

КОМПЛЕКС №1

Сезон: Осень - Зима

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону	80	1,397	0,284	5	29,59	0,082	34,8	0	0	15	29	29,3	0,97
413	Сосиска отварная	2\55	35	49,8	18	331	0,14	0	20	0	36	151	42	3,2
508	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	5,4	7,5	30	147	0,06	0	0	0	6,67	24	6	0,6
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
707	Сок фруктовый т/п	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		45,58	58,47	107,82	753,79	0,329	62,4	20	0	122,4	268,76	94,46	6,52

КОМПЛЕКС №2

Сезон: Осень - Зима

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону	80	1,397	0,284	5	29,59	0,082	34,8	0	0	15	29	29,3	0,97
436	Жаркое по-домашнему	75/150	21,63	13,5	32,47	347	0,18	10,4	0	0	36	211,5	49,5	3,15
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
701	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		27,41	14,67	84,89	600,79	0,309	74,4	0	0	107,8	307,26	91,96	8,47

КОМПЛЕКС №3

Сезон: Осень - Зима

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
366	Запеканка из творога со сметаной	150/30	23	18,9	17,87	387	0,06	0,41	20	0	113	183	23	0,5
41	Масло сливочное (порц)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	40	0	2	3	0	0
42	Сыр твердый (порц)	25	4,64	5,9	0	102,3	0,008	0,34	52	0	176	100	7	0,2
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Какао с молоком с витамином С	200	4,9	5	32,5	190	0,2	2,6	60	0	0	0	0	0
	ИТОГО		34,92	37,24	65,23	815,8	0,301	3,35	172	0	297	305,5	34,2	1,03

КОМПЛЕКС №4

Сезон: Осень - Зима

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону	80	1,397	0,284	5	29,59	0,082	34,8	0	0	15	29	29,3	0,97
кп	Поджарка из филе куриного	75/25	13	9,9	0	141	0,04	0	38	0	24	96	12	1
510	Картофель отварной с маслом сливочным	150	5,4	7,5	30	147	0,06	0	0	0	9,98	36	9	0,9
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
631	Компот из фруктов с витамином С	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	ИТОГО		23,38	18,17	74,92	500,79	0,199	4	38	0	65,74	204,76	45,46	6,02

КОМПЛЕКС №5

Сезон: Осень - Зима

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону	80	1,397	0,284	5	29,59	0,082	34,8	0	0	15	29	29,3	0,97
443	Плов из говядины	75/150	13,5	18	19,25	192,42	0,12	8,2	20	0	28,5	120	31,5	1,35
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
635	Напиток из фруктов с витамином С	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		18,68	19,17	79,07	468,21	0,249	70,6	20	0	108,3	213,76	77,96	4,07

КОМПЛЕКС №6

Сезон: Осень - Зима

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону	80	1,397	0,284	5	29,59	0,082	34,8	0	0	15	29	29,3	0,97
340	Омлет натуральный	155	15,75	25,84	3	313,5	0,75	0	315	0	81	193	11	2,1
42	Сыр твердый (порц)	25	4,64	5,9	0	102,3	0,008	0,34	52	0	176	100	7	0,2
41	Масло сливочное (порц)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	40	0	2	3	0	0
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
кп	Напиток из цикория с молоком с витамином С	200	4,9	5	32,5	190	0,2	2,6	60	0	0	0	0	0
	ИТОГО		29,37	44,51	60,32	792,59	1,037	2,94	467	0	276,8	354,76	34,46	3,62

КОМПЛЕКС №7

Сезон: Осень - Зима

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону	80	1,397	0,284	5	29,59	0,082	34,8	0	0	15	29	29,3	0,97
424	Поджарка из говядины	75/25	24,3	13,2	3,9	232	10,5	2,1	0	0	20	170	20	1,9
516	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,4	7,5	30	147	0,06	0	0	0	6,67	24	6	0,6
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
638	Компот из фруктов с витамином С	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		28,68	13,97	56,22	466,79	10,6	4,5	0	0	59,76	240,76	48,46	3,42

КОМПЛЕКС №8

Сезон: Осень - Зима

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
362	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	150/30	23	18,9	17,87	387	0,06	0,41	20	0	113	183	23	0,5
41	Масло сливочное (порц)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	40	0	2	3	0	0
42	Сыр твердый (порц)	25	4,64	5,9	0	102,3	0,008	0,34	52	0	176	100	7	0,2
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	46,6	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
693	Какао с молоком с витамином С	200	4,9	5	32,5	190	0,2	2,6	60	0	0	0	0	0
	ИТОГО		34,92	37,24	65,23	791,9	0,301	3,35	172	0	297	305,5	34,2	1,03

КОМПЛЕКС №9

Сезон: Осень - Зима

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону	80	1,397	0,284	5	29,59	0,082	34,8	0	0	15	29	29,3	0,97
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100/75	27,3	14,59	11,02	284	0,284	7,32	18,75	0	99,4	277,5	48,75	1,31
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	4,5	0,9	25	115	0,15	21,8	0	0	18	81	33	1,2
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
686	Чай с сахаром	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Выпечное изделие	50	4,2	1,1	26,8	134	0,06	0	0	0	10	41	8	0,7
	ИТОГО		40,38	17,36	115,14	767,79	0,593	31,5	18,75	0	167,2	470,26	118,21	4,73

КОМПЛЕКС №10

Сезон: Осень - Зима

12 - 18 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону	80	1,397	0,284	5	29,59	0,082	34,8	0	0	15	29	29,3	0,97
462	Тефтели из говядины с овощами	2/60/30	6,66	7,58	8,12	120	0,036	0,68	0	0	13,2	64,2	11,4	0,48
520	Картофель отварной с маслом сливочным	150	4,5	0,9	25	115	0,15	21,8	0	0	18	81	33	1,2
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
707	Сок фруктовый т/п	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		16,34	9,65	92,94	510,79	0,315	84,9	0	0	111	238,96	90,86	4,4